

# 健美体操



[健美体操\\_下载链接1\\_](#)

著者:李玉玲

出版者:山西教育出版社

出版时间:1996-05

装帧:平装

isbn:9787544009287

作者介绍:

目录: 目 录

绪 论

- 一、健美体操发展简述
- 二、健美体操的内容与分类
- 三、儿童健美体操的任务与特点
- 四、健美体操训练对儿童身心发展的影响
- 五、健美体操教学训练活动注意事项

六 健美体操初级组活动目的

第一章 健美体操基本知识 ·

- 一 健美体操训练对儿童身心健美的作用
- 二、儿童参加健美体操训练要注意些什么
- 三 健美体操的基础训练简介

第二章 发展身体素质的练习

- 一、提高柔韧素质练习
- 二 发展力量 灵敏素质的练习

第三章 垫上形体训练——儿童形体健美体操

第四章 健美体操基本动作

一、头颈练习

二、肩、臂练习

三、胸部练习

四、体侧、体转练习

五、髋部练习

六、腹背、全身练习

七、膝、腿练习

八、跳跃练习

九、踝部与放松练习

第五章 徒手健美体操

一、幼儿健美体操——小动物漫游世界

二、儿童热身健美体操

三、儿童健美体操

四、少年，儿童健美体操

第六章 持轻器械健美体操

一、沙罐健美体操

二、拉力健美体操

附录一 健美体操初级组活动计划

附录二 健美体操中级组活动计划

附录三 健美体操高级组活动计划

后记

• • • • •

(收起)

[健美体操\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[健美体操\\_下载链接1](#)

书评

